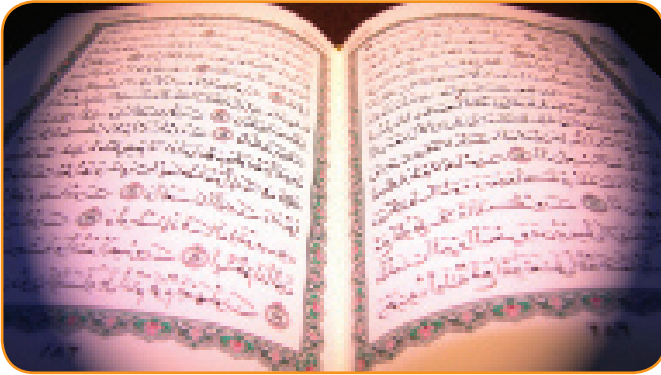


قال تعالى :

إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَالْإِحْسَانِ وَإِيتَاءِ
ذِي الْقُرْبَىٰ وَيَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ
وَالْبَغْيِ يَعِظُكُمْ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ {
(النحل ٩٠) ■



دعاء مأثور

إلهي أدعوك دعاء من اشتدت فاقته، ووضعت
قوته، وقلت حيلته، دعاء الخريق المضطر، البناس
، فصل على محمد، وعلى آل محمد، واكتشف ما بي
من ضر، إنك أرحم الراحمين لا إله إلا أنت سبحانك
إني كنت من الظالمين، سبحان الله وبحمده عدد
خلقه، ورضا نفسه، وزنة عرشه ومداد كلماته

نصائح

عزيزي القاريء

تنوع الأغذية أمر مهم لصحتك
فالصحة الجيدة تعتمد على تناول
الطعام المتوازن الذي يؤمن كل
العناصر الغذائية وهي كما يلي:
- البروتينات: وتوجد في اللحم
والحليب والبقوليات والأسماك والبيض
- السكريات : وتوجد في الخبز
والبطاطا والسكر
- النسم: ويوجد في الزيت والزبدة
والسمن
- الأملاح المعدنية والفيتامينات: وتوجد
في الخضروات والفواكه
* تذكر أن الإسراف في تناول
السكريات والدهون قد يؤدي إلى
البدانة وأمراض القلب والسكري
والتعب والخمول.
قال تعالى (وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا
إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ) سورة الأعراف
الآية (٣١).

استراحة

تكتبها: نهى حامد عبد الرحمن

فكر واشكر



انظر إلي نعم الله عليك فإذا هي تفعمك من فوقك
ومن تحت قدميك قال تعالى: (وَأَنْ تَعْبُدُوا نِعْمَةَ اللَّهِ لَا
تُحْصَوْنَهَا) النحل الآية (١٨) صحة في بدن أمن في
وطن ، غذاء وكساء، وهواء وماء، لديك الدنيا وأنت
لا تشعر، تملك الحياة وأنت لا تعلم قال تعالى:
(وَأَسْبَغَ عَلَيْكُمْ نِعْمَهُ ظَاهِرَةً وَبَاطِنَةً) لقمان الآية (٢٠)
عندك عينان، ولسان وشفقتان، ويدان ورجلان قال
تعالى: (فَبِأَيِّ آلَاءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ)، الرحمن الآية (١٣)
هل هي مسألة سهلة أن تمشي على قدميك، وقد
بترت أقدام؟! وأن تعتمد على ساقيك، وقد قطعت
سوق؟! أحقيق أن تنام ملء عينك وقد أطار الأمل

نوم الكثير من البشر؟! وأن تملأ معدتك من الطعام
الشهي وأن تترك من الماء البارد وهناك من عكر
عليه الطعام، ونغص عليه الشراب ، بأمراض
وأسقام؟! تفكر في سمعك وقد عوفيت من الصمم،
وتأمل في نارك وقد سلمت من العمى وانظر إلى
جلدك وقد نجوت من البرص والجزام ، والمخ علك
وقد أنعم الله عليك بحضوره ولم تقجع بالجنون
والذهول.
أتريد في بصرك وحده كجبل أحد ذهباً؟! أحب
بيع سمك وزن ثهلان فضة؟! هل تشتري قصور
الزهراء بلسانك فتكون أحرص؟! هل تقايض بيديك

الصلاة مفيدة لعلاج الروماتيزم



الروماتيزم (الرتوية) وعند أداء هذه الفريضة أي الصلاة
تكون الركبتان والظهر في شكل مستقيم مما يساعد في
شفاء الركبة إذا كانت مصابة بالروماتيزم، وذلك من خلال
شد عضلات الفخذين الخلفية إلى أقصى مدى وبدون
جهد ويحافظ على لياقة الركبة وأما الجلوس في وضعية
التشهد يضع مفصل الركبة في أقصى درجة الفيض
وينشط عضلة الساق الأمامية مما يمد عضلات الساق
الأمامية إلى أقصى حد، حتى يكون المفصل الكامل في
وضع الأقصى تحت الورك مما اتضح أن له فائدة عظيمة
للمفاصل ، وهذا الجلوس استخدامه الاختصاصيون في
علاج المريض لتحريك المفاصل، ومحاولة دفعة إلى الأمام
إلى أقصى زوايا القرض والبسط.

تعتبر فريضة الصلاة في أوقاتها
الخمس وما ينتج عنها من حركات
في الأداء علاجاً طبيعياً ورياضة
تعمل على تحريك أجزاء الجسم ،
كما أنها مفيدة لحالات الشيخوخة
التي تصيب المشي عند تناول
الغضاريف وتيبس المفاصل ، كما
أنها تعتبر طريقة مفيدة لتخفيف
آلام الظهر وما تتضمنه من (وقوف
، ركوع، وسجود) وتتكرر خمس مرات
في اليوم، مما يساعد في تليين المفاصل ،
وتخفيف تصلبها خاصة عند المصابين بمرض

حرب الأفكار

يعرفها الاستراتيجيون باختصار شديد
أنها: أهم حرب تدور في الدنيا، ويمدائها قلوب وعقول
شعوب العالم، وتبرز فيها الأيدولوجية أهم الأسلحة على الإطلاق.

يهجو داره

دار خراب بها قد نزلت ولكنه نزلت إلى السابعة فلا فرق ما بين أن أكون بها أو أكون
على القارة وأخشى أن أقيم بها الصلاة فتسجد لله راكعاً إذا ما قرأت (إذا زلزلت)
خشيت بأن تقرأ (الواقعة).

الرجال أربعة

- رجل يدري ويدري أنه يدري ذلك عالم فاسلوه
- رجل يدري ولا يدري أنه يدري ذلك ناس فذكروه
- رجل لا يدري ويدريانه لا يدري ذلك جاهل فعلموه
- ورجل لا يدري ولا يدري أنه لا يدري ذلك أحمق
فأرفضوه.

جامعة القرآن الكريم تكرم شيخ الأزهر الشريف



كرمت جامعة القرآن الكريم والعلوم الإسلامية
شيخ الأزهر الشريف الأستاذ الدكتور /
أحمد الطيب وذلك بمناسبة توليه شياخة
الأزهر الشريف حيث تم تكريمه بدرع جامعة
القرآن الكريم والعلوم الإسلامية من مدير
الجامعة فضيلة البروفسور / سليمان عثمان
محمد حملة الدكتور / جمال نور الدين
إدريس خلال مقابلة شيخ الأزهر الذي أحسن
وأكرم وفد جامعة القرآن الكريم ، وقد أبلغ
الدكتور جمال نور الدين شيخ الدين تهاني
وتحايا منسوبي جامعة القرآن الكريم والعلوم
الإسلامية من أساتذة وطلاب وعاملين ممتنين
لشيخ الأزهر بأن يوطد الله مسيرته والسير
بالأزهر نحو طريق التقدم والنجاح خدمة
للإسلام والمسلمين ، والجدير بالذكر أن شيخ
الأزهر وعد بزيارة السودان قريباً واللقاء
بأسرة جامعة القرآن الكريم والعلوم الإسلامية
، وذلك متمنيا للعلاقات الأخوية والعلمية بين
الأزهر والمؤسسات العلمية بالسودان وخاصة
جامعة القرآن الكريم والعلوم الإسلامية .

الشؤون الإدارية تنظم أسبوعاً لإصحاح البيئة

حث العاملين على المحافظة على البيئة الجامعية

حث الأستاذ الدكتور معاوية أحمد
سيد أحمد وكيل جامعة القرآن
الكريم والعلوم الإسلامية العاملين
على بذل جهد أكبر في ترقية البيئة
الجامعية والمحافظة على النظافة ،
والاهتمام بالمظهر العام للساحات
والإدارات، جاء ذلك لدى مخاطبته
عدداً من العاملين المشاركين في
أسبوع إصحاح البيئة .
وفي إطار سعي إدارة الشؤون
الإدارية والخدمات لتوفير بيئة
جامعية صحية نظمت الأسبوع
الصحي لإصحاح البيئة ، والذي
اشتمل على نظافة عامة، وبرنامج
نوعية مكثفة لمنسوبي الجامعة
، وذكر الأستاذ (التاج محمد

نعي أليم

تنعي صحيفة نور المثاني بمزيد من الحزن والأسى الأستاذين الجليلين
/ يوسف أحمد عبد الماجد المعلم بكلية القرآن الكريم / والتجيب محمد
عبد الله الأستاذ المساعد بكلية اللغة العربية سائلين الله لهما الرحمة
والمغفرة وأن يتقبلهما قبلاً حسناً .

نعي أليم

أسرة مركز بحوث القرآن الكريم والسنة النبوية تنعي شقيق زميلهم
الأستاذ حمزة صالح ، سائلين الله أن يتقبله قبولاً حسناً

نعي أليم

أسرة كلية الاقتصاد والعلوم الإدارية تنعي ابن عم الأستاذ محمود
محمد جبريل، سائلين الله له المغفرة .

أسرة كلية الشريعة تنعي خالة زميلهم الأستاذ طارق محمد مكايي /
سائلين الله أن يسكنها فسيح جناته مع الصديقين والشهداء وحسن
أولئك رفيقاً

أفراح

والقانون تهنئيء الدكتور
حمزة حسن الأمين
بقدم مولود جديد
سائلين الله أن يجعله من
الكرام البررة

تهنئة

تهني أسرة كلية اللغة
العربية الأستاذ/ سراج
الدين بابكر بزواج
نجلتيه متمنين لهما
زواجاً مباركا وذرية
صالحة

أفراح

أسرة كلية الشريعة

ظاهرة انتشار الباعة الجائلين أمام المدارس والجامعات

ظاهرة انتشار الأسواق أمام بوابات المدارس
والجامعات وأسوارها من قبل الباعة الجائلين
لها تأثير سالب في العملية الأكاديمية من
حيث التحصيل المعرفي جراء استخدام مكبرات
الصوت، والتصفيق والأزدحام المروري ، وتكدس
الباعة أمام المدارس والجامعات بصورة كبيرة
مما يشغل تلاميذ المدارس بشراء الحلويات
والمقبلان دون تركيزهم في الحصص الدراسية ،
وكذلك انشغال الطلاب في الجامعات باقتناء
الملابس والأحذية وغيرها من المعروضات الكثيرة
، الأمر الذي يستدعي التدخل للمعالجة الفورية
لهذه الفوضى من أجل بيئة تعليمية سليمة وبدورها
نوجه الرسالة إلى وزارة البيئة بولاية الخرطوم
وشرطة النظام العام وإدارات الجامعات.



اجتماعيات نور المثاق